



EMENTA

Berçário - janeiro 2024

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sáb./ Dom.
1 DIA DE ANO NOVO	2 FÉRIAS DE NATAL	3 Creme de legumes com carne Pescada estufada com arroz branco Fruta cozida	4 Creme de legumes com peixe Arroz de frango Fruta cozida	5 Creme de legumes Esparguete à bolonhesa (carne de aves) Fruta cozida	6 7
8 Creme de legumes com carne Arroz de tamboril Fruta cozida	9 Creme de legumes com peixe Jardineira de peru Fruta cozida	10 Creme de legumes Empadão de frango Fruta cozida	11 Creme de legumes com carne Robalo assado com arroz de cenoura Fruta cozida	12 Creme de legumes com peixe Strogonoff de peru com fusilli tricolor Fruta cozida	13 14
15 Creme de legumes com carne Filetes de pescada no forno com arroz branco Fruta cozida	16 Creme de legumes com peixe Jardineira de vitela Fruta cozida	17 Creme de legumes Coxas de frango assadas com esparguete Fruta cozida	18 Creme de legumes com carne Pescada cozida com batata cozida Fruta cozida	19 Creme de legumes com peixe Bifes de peru grelhados com arroz branco Fruta cozida	20 21
22 Creme de legumes com carne Corvina assada com arroz Fruta cozida	23 Creme de legumes com peixe Bifes de peru com esparguete Fruta cozida	24 Creme de legumes com peixe Frango estufado com legumes e arroz Fruta cozida	25 Creme de legumes Pescada com salada russa e ovo cozido Fruta cozida	26 Creme de legumes com peixe Espetadas de peru com massa farfalle Fruta cozida	27 28
29 Creme de legumes com carne Linguado grelhado com arroz branco Fruta cozida	30 Creme de legumes com peixe Massada de carnes (frango/peru) Fruta cozida	31 Creme de legumes Peru assado com arroz de cenoura			

Consultadoria: nutricionista Márcia Gonçalves; Cédula profissional:3726N

Aviso: a ementa está disponível on-line em www.escolaglobal.org e é afixada em cada estabelecimento de ensino; poderá sofrer ligeiras alterações pontuais.

Colégio das Terras de Santa Maria – Ensino Básico (2.º e 3.º Ciclos) e Ensino Secundário

Edifício Avó Aninhas – Ensino Pré-escolar e Ensino Básico (1.º Ciclo)

